

くらしを見つめる 私たちの機関紙

こーぷ・しまね

CO-OP Shimane

2026

9

vol.497



2026ピースアクション in ヒロシマ 参加報告...10P

表紙：ピースアクション in ヒロシマのようす

Contents

- 2P ♡ 今日からできるおいしい減塩生活
- 4P ♡ 総代・組合員交流会で広げる私の新しいつながり
- 6P ♡ こだわりの産地から
島根中酪株式会社（島根県出雲市）
- 7P ♡ エシカルチャレンジ2026に挑戦しよう!!
- 8P ♡ みんなあつまれ
- 10P ♡ 2026ピースアクション in ヒロシマ参加報告
- 12P ♡ みんなのくらぶ
平和サークル「みらい」（雲南市）



生協しまね
Instagramは
こちらから

今日からできる

おいしい減塩生活



ヘルシーコープとは
組合員の食のあり方
や健康課題に寄り添
い、食卓から健康を
サポートする取り組
みです。

「みなさん、どんな方法で減塩しているのかな?」「おいしく減塩できる方法を知りたい」そんな組合員さんからの声をいただき、今回は毎日の食卓に取り入れたい“減塩のコツ”を紹介します。だしや香辛料を取り入れるちょっとした工夫や、コープの「おいしく減らす」シリーズを活用し、おいしさを保ちながら塩分を減らすことができます。

実は塩分を
摂りすぎて
います

1日の食塩摂取量の目標（1日当たり）

♂男性：7.5g未満 ♀女性：6.5g未満

に対して

2024年の日本人の平均摂取量（1日当たり）

♂男性：10.5g ♀女性：8.9g



コープの「おいしく減らす」シリーズ おいしさそのまま、減塩をサポート！



Q 減塩っておいしくないんじゃない??

A 「おいしく減らす」にこだわっています。

おいしく減らす

減らしても「おいしさ」は減らしません！

●カロリー、脂質、糖質、塩分などを減らしている。

食品表示法の「適切な摂取」の基準を満たすこと。

●糖質カットかつ食物繊維含有。

比較対象に対し糖質を25%以上低減し、かつ食物繊維を強調表示可能な量含むこと。本来糖質が高めの穀物加工品やデザート・菓子類などを対象とし、糖質をゼロに近付けるような極端な低減は行わない。



野菜がおいしい減塩おみそ汁

『CO・OP 野菜がおいしいおみそ汁10食』に対して食塩相当量を**25%減塩**しました。

具材は彩り豊かにほうれん草、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、わかめの6種の具材を使用。マイルドな米みそにコクと甘味のある合わせ麦みそをブレンドし、かつおだしをきかせて仕上げました。



co-op

野菜がおいしい減塩おみそ汁
10食入

参考価格 **848**円 (税込8%)

【次回企画予定：未定】



ふっくらしらす干し(減塩)

『CO・OP ふっくらしらす干し』に対して**50%減塩**しました。

ふっくらとした食感に仕上げました。



co-op

ふっくらしらす干し(減塩)
20g×3

参考価格 **398**円 (税込8%)

【次回企画予定：シエル9月4回】



料理するときのコツ



だしやうま味を活用する

- かつお節や干しいたけ、あおさなどの乾物でしっかりだしをとる
→ 顆粒だしからだしパックに変えることで、塩分摂取量を減らせやす
- ツナ・さば・はたてなどの缶詰は、缶汁ごとうま味として活用する
- ねぎ、玉ねぎ、きのこ類など、野菜の自然なうま味を生かす

co-op

味パックおふくろ自慢

16袋

参考価格 **398**円 (税込8%) (429円)

【次回企画予定: シエル9月4回】



酸味を上手に取り入れる

- 味噌汁にトマトを加えて、塩分控えめでもおいしく仕上げる
- 酢を使った料理を取り入れる
- 炒め物は醤油の代わりにポン酢調味料を使うなど、酸味で物足りなさを補う

co-op

味付ぽん酢減塩

360ml

参考価格 **188**円 (税込8%) (203円)

【次回企画予定: マイポケット(いつでも注文)】

注文番号 **368024**

CO・OP
味付ぽん酢
よりも
塩分25%カット
しました



香りや風味をアクセントにする

- ごま、大葉、しょうが、ねぎなどの香味野菜を仕上げに加える
- ゆずやすだちなどのかんきつ類を使い、香りや風味をプラスする
- 香辛料やスパイスを活用し、薄味でも満足感を高める



食材や食品の選び方

- 加工品よりも、生鮮の魚や旬の食材を積極的に取り入れる
- 漬物は塩漬けよりも酢漬けを手作りする
- 減塩タイプや「おいしく減らす」マーク付きの商品を選ぶ

おいしく減らす



co-op

たまごスープ(減塩)

5食

参考価格 **328**円 (税込8%) (354円)

【次回企画予定: シエル10月1回】



co-op

油で揚げていない

国産若鶏竜田

230g

参考価格 **498**円 (税込8%) (537円)

【次回企画予定: シエル9月4回】



co-op

塩吹昆布

(塩分30%カット)

60g

参考価格 **328**円 (税込8%) (354円)

【次回企画予定: シエル9月4回】

減塩レシピ

「CO・OP 深煎り胡麻ドレッシング」を使った 鶏むね肉のソテー

大さじ1杯当たり
食塩相当量**0.3g**



材料 (2人分)

- ・ CO・OP 深煎り胡麻ドレッシング 大さじ5
- ・ 鶏むね肉 150g
- ・ たまねぎ 1/2個
- ・ おろしにんにく 小さじ1
- ・ 青ねぎ 適宜

作り方

- ① ビニール袋に鶏むね肉、たまねぎ、『CO・OP 深煎り胡麻ドレッシング』、おろしにんにくを入れてよくもむ。
- ② ①を冷蔵庫で1時間漬け込む。
- ③ フライパンを中火で熱し、②を入れ火が通るまで炒める。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

co-op

深煎り胡麻ドレッシング

500ml

参考価格 **398**円 (税込8%) (429円)

【次回企画予定: シエル9月5回】



総代・組合員交流会で広げる

私の新しい つながり



毎年、春と秋に開催している、“総代・組合員交流会”。2026年度春の総代・組合員交流会では、約210名の組合員さんにご参加いただきました。いろいろな年代の方や地域の組合員さんが集まって、生協からの報告を通して生協の「今」を知れたり、参加者どうして日々のくらしの工夫や感じていることを共有したり、お気に入りのコープ商品の話で盛り上がり、新しい発見があったり、おしゃべりを通してみんなが元気になる会です。

「交流会ってどんな雰囲気だろう?」「1人で参加しても大丈夫かな」と不安に思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな思いを解消するために、今回は春の交流会に参加された組合員さんにお話をお聞きました。

楽しい時間を

今年から松江北エリア委員をやっていますが、メンバーから「交流会があるよ」と聞いて、交流会やイベントに興味があったので思い切って参加しました。生協の企画には、子どもがいたこともあってなかなかタイミングが合わず参加できませんでしたが、少し落ち着いてきたので今回参加することができました。初めてでしたが緊張せず、同じテーブルの方とのおしゃべりで楽しい時間を過ごせました。



参加者インタビュー



松江北支所 渡辺 佳穂さん

生協の活動を知る機会に

一番盛り上がったのは、試食や意見交流でおしゃべりした時間でした。「うちはこんなふうになっているよ」とか「物価高の中での工夫」「この商品すごく良かったよ」といったお話が聞けて、「うちでもやってみようかな」「あの商品を買ってみようかな」と思えることがたくさんありました。みなさんが買っているものは、私も買っているもの多くて、「やっぱりいい商品なんだな」と改めて感じました。また、生協はどんな活動をしているのかこれまでまったく知りませんでしたが、実際に沖縄や青森へ視察研修に行かれたり、遠方にも出向いて活動されていることを知って驚きましたし、私自身もエリア委員になってみて、毎月気になる商品を試食したり、イベントの企画から準備、開催まで関わったりと、やってみるとすごく楽しいなと感じています。

「参加してよかったな」と思える交流会

気軽な気持ちで参加してみましたが、とても楽しく、試食や当日購入できる商品、お弁当もあって「参加してよかったな」と思える交流会でした。初めての参加の方もたくさんおられるので、「行ってみようかな」と思ったタイミングで気軽に参加してみたらいいかなと思います。

2歳の子どものがいるので最初は託児が少し不安でしたが、「おたがいさま」のみなさんがとても優しく接してくださり、安心して預けることができました。本当に行ってよかったなと思っています。





出雲支所 Y・Tさん

リフレッシュできる時間

新しい出会いが好きで、さまざまな方とお話したり聞いたりすることが楽しみで、交流会があるたびに毎回参加しています。

友人も同世代が多いので、違う世代の方々のお話を聞く機会はとても新鮮です。知らなかったことを教えていただいたり、新しい考え方に触れたり、毎回たくさんの学びがあります。

普段は仕事をしているので、リフレッシュ休暇を利用して参加しています。私にとって交流会は、リフレッシュできる時間ですし、交流を通して自分自身のスキルアップにもつながっていると感じています。

前向きな気持ちに

同じテーブルになった同年代くらいの方が「最近バイクの免許を取りました」と話されていて、「その年齢で免許を取ったんですか!」と驚きました。そのチャレンジする姿に刺激を受けて、「私も頑張ろう」と前向きな気持ちになり、「私も負けていけないな」と、いい意味で対抗意識が湧いてきます(笑)。

また、何度か参加していると、前回お会いした方と「また同じテーブルですね」と声を掛け合えるようになり、自然と顔見知りが増えていきます。連絡先を交換していなくても、「交流会に行けば誰かに会える」という安心感があるので、とても参加しやすいです。

交流会の魅力

初めて参加するときは戸惑う方もいるかもしれませんが、実際に参加してみると、世代が違うからこそ、新しい発見や学びがあり、それが交流会の良さの一つだと感じています。

今はインターネットで簡単に多くの人とつながれる時代ですが、やっぱり実際に顔を合わせて話をすることが大切だなと感じます。さまざまな世代の方と出会い、交流し、お互いに刺激や学びをもらえる、そんな「つながり」が交流会の魅力だと思います。



ぜひ、秋の交流会にご参加ください!

2026年度

秋の総代・組合員 交流会のご案内

組合員さんならどなたでも
参加できます

事前申し込みが
必要です

支 所	日 程	会 場
松 江 北	10月13日(火)	くにびきメッセ
松 江 南	10月15日(木)	さんびる文化センター プラバホール
松江南(安来)	10月16日(金)	安来アルテピア
出 雲	10月21日(水)	パルメイト出雲
雲 南	10月16日(金)	下熊谷交流センター
大 田	10月13日(火)	あすてらす
浜 田	10月16日(金)	石央文化ホール
浜田(江津)	10月15日(木)	パレットごうつ
益 田	10月14日(水)	島根県芸術文化センター グラントワ
隠 岐 の 島	10月24日(土)	隠岐島文化会館



2026年度 秋の総代・組合員交流会への参加申し込みは
問合せセンター 0120-336-021まで

- ①組合員名 ②組合員コード ③参加会場
④託児希望の場合は、お子さんの名前・年齢(月齢)・
アレルギーの有無をお伝えください。

二次元コード
からの申し込みは
こちらから⇒



こだわりの産地から

島根中酪株式会社 島根県出雲市

vol.4

不定期で連載
していきます



1986年に生協しまね開発商品第2号「CO・OP 3.5牛乳」として生まれ、40年間生協しまねの歴史とともに歩んできた商品です。

「まい!しまねの牛乳」は、出雲市にある3戸の指定酪農家から集められた、生乳鮮度重視推奨制度に適合した新鮮な生乳を使用して製造しています。新鮮なおいしさそのままに、安心して味わっていただける牛乳づくりを心がけています。

徹底管理で安心・安全

牛から搾ったままの乳を「生乳」といい、生乳を加熱殺菌したものを「牛乳」といいます。新鮮さが大切な生乳は、搾ったあとすぐにタンクへ集められ、品質を保つため5℃以下で保管されます。

工場に届いた生乳は、温度や細菌数、乳脂肪分などをしっかり検査し、基準を満たしたものだけを受け入れます。その後、生協専用のタンクで他の原料と混ざらないよう徹底管理します。そして120℃で2秒間加熱殺菌し、すぐに5℃以下まで冷却。衛生的な「充てん室」で紙パックに詰められます。生乳の受け入れから出荷まで、一つひとつの工程で丁寧な検査と温度管理を行い、安心・安全でおいしい牛乳を組合員のみなさんへお届けしています。



生協専用タンク

新鮮な地元の牛乳を飲んでもらいたい

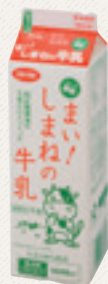
生乳の産地と同じ出雲市に工場があるため、新鮮なおいしさをそのままお届けできるのが自慢です。夜から明け方にかけて毎日搾乳され、その日のうちに工場へ運ばれます。新鮮なまま牛乳になり、翌日には組合員のみなさんのもとへ届きます。「地元で育まれた新鮮で安心・安全な牛乳を、組合員のみなさんに飲んでもらいたい」そんな思いを大切にお届けしています。牛乳には、成長期の子どもたちに大切なカルシウムやたんぱく質などの栄養がたっぷり。毎日の食卓に取り入れていただくことで、ご家族の健康づくりにつながります。

また、「まい!しまねの牛乳」を利用していただくことで、島根中酪(株)や生協しまねだけでなく、地元の酪農家さんを応援することにもつながります。

カタログ「シエル」で毎週企画中

利用登録もできます♪

注文書を提出しなくても自動的に登録商品をお届けします。



利用登録すると
通常価格
278円より
10円引き

まい!しまねの牛乳
1000ml

登録番号 19133

268円(税込8%)
(289円)



利用登録すると
通常価格
270円より
10円引き

まい!しまねの1.0
低脂肪牛乳
1000ml

登録番号 19141

260円(税込8%)
(280円)

組合員のみなさまへ

組合員さんとの交流では、指定酪農家のひとつである「カウベルミルクガーデン牧場」で、牛とのふれあいや仔牛へのミルクやり、バターづくり体験などを行っています。酪農を身近に感じていただきながら、酪農家さんの想いや牛乳づくりへの理解を深めていただける機会として、多くの方に喜んでいただいています。これからもさまざまな交流を通して、牛乳をもっと身近に感じていただき、新鮮で安心・安全な「まい!しまねの牛乳」をより多くの組合員さんに飲んでいただけたらうれしいです。



左:代表取締役社長 澄田貴さん 右:営業部 部長 角田祐子さん

エシカルチャレンジ2026 に挑戦しよう!!



日々の暮らしの中にあるエシカル消費を自分事として意識を持っただけのよう、
今年も「エシカルチャレンジ」を開催します。



エシカル消費とは・・・

買い物をするときに自分視点だけでなく、環境や社会など他者への視点をプラスする消費のことです。
生協ではこれを「誰かの笑顔につながるお買い物」と表現し、「地域」「環境」「社会」「人々」の4つの視点で進めています。

応募方法

エシカルマークを3枚以上集めて、応募用紙に貼り付け、必要事項を記入し提出してください。

※詳しくは、9月4日～配布のチラシをご覧ください。

チャレンジ期間

2026年9月14日(月)～10月23日(金)



「エシカルチャレンジ」に応募されたみなさん全員に

**200ポイント&
エシカル商品をプレゼントします!**

だいき

だいき連動企画

9月3回「だいき」に『エシカル消費対象商品』を掲載

9月3回「だいき」に『エシカル消費対象商品』が掲載されています。
エシカルマークがついているので、エシカルチャレンジ応募のチャンスです!さらに、その中の商品をご利用いただくと、ポイントがGETできます。

「エシカル消費」とは「誰かの笑顔につながるお買い物」

日常のお買物

- ・おいしい
- ・安い
- ・かわいい
- ・便利



エシカルなお買物



生協の「エシカル消費対象商品」の一例



MSC認証

持続可能な漁業で獲られた水産物を原料とする商品です。



FSC認証

森林環境や地域社会に配慮した木材を使用した商品です。



BAP認証

環境や食品安全、働く人の労働環境などに配慮した責任ある養殖で生産された商品です。



国際フェアトレード

発展途上国との貿易において、フェアトレード(公正な取引)をすることにより、途上国の人々の生活を助ける意味があります。



マリンエコラベルジャパン

海と資源を守ることが認証された漁業で漁獲されている商品です。



もずく基金

サンゴ礁の再生を応援している「もずく基金」対象商品です。



みんなあつまれ



あなたの声を
聞かせてください！

リピート

出雲市 M・Mさん

利用し始めて約1ヶ月。お試しで食べた『骨取りさばのみぞれ煮』が子どもに大人気！レンチンや湯せんで楽々調理なのでリピートして買っています！



【次回企画予定：シエル9月3回】



※次回企画予定は変更になる場合がございます

好きな味に出会いました

出雲市 Y・Mさん

私の好きな味に出会いました。それはUmios（旧ニチレイ）の『両面焼きの五目あんかけ焼きそば』です。この味が夫婦ともに大好きです。東京へ帰ったとき「銀座アスター」の五目やわらか焼ソバとよく似ていて、またこの企画がありましたら是非注文したいです。おいしかったです。ごちそうさまでした。



【次回企画予定：未定】

私もそばで

益田市 トミトミさん

夫は1か月の入院期間中、毎食150gのご飯でした。いつもは毎食300gのご飯です。退院後も毎食150gを続けています。いわく「適正体重の75kgまで減量するんだ」と。いつまで続くかわかりませんが、私もそばから見守っていこうと思います。

楽しく過ごしてもらうために

出雲市 HANAKOさん

ご縁があり、家庭の都合で飼うことができなくなった猫（5才女の子）を引き取らせてもらうことになりました。昨年の10月に14才の猫が亡くなり夫婦2人の静かな生活を送っていたところに、元氣ハツラツの美猫が来てくれて毎日癒されていますが、遊びの相手の私たちはお疲れです。楽しく過ごしてもらうために主人と老体にムチ打ってがんばっています。

単純骨折？

安来市 H・Kさん

たった1本植えた1メートル位のミニトマトの茎をポキンと折ってしまいました。単純骨折だと判断し、ギプスを当てて、グルグル巻きにして折るのと数日…。5日目にはスクツと花も咲いたままで復活してくれました。バンザイ。生きる力をもらいました。

おばあさんのお手伝い

松江市 ブブちゃん

4月から孫の弁当がスタート。高校生男子。質も量も大切です。野菜をどのように調理するか!!!7月号の『食中毒を防ぐためのポイント・お弁当づくりのポイント』しっかりと再確認。おばあさんができるお手伝いがなれば

す。冷凍庫にはごぼうキンピラ・レンコンキンピラ・ナムル・人参しりしり・糸コンとミンチ、切干し大根炒めなどが入っています。保冷剤の代わりは、もずくです。

エリア委員会の企画に参加

出雲市 T・Kさん

この間の配送の日、出雲支所であった『梅づくしを味わって』の会に行ってきました。梅シロップ、ジップロックなどの袋を二重にしての梅干し作り、梅みそはエリア委員さんの手作り。ごはん、とつふ、きゅうりでお昼をいただきました。4人の班でいろいろなお話が聞けてよかったです。また機会があれば参加したいです。

教えてほしい

孫に作る食事

松江市 ユウバアバさん

わが家には、近くに住む小2と年中の孫がいます。学童と保育園へ行きますが、夕方は2人のお迎えがあり、土日は親2人が仕事のこともあり、毎日の食事作りが大変です。子どもの好きな食事を教えてください。



思わずほっこりしたこと、笑顔になったできごと

しじみ

松江市 S・Tさん

1歳の娘。しじみ汁が大好きなんですけど、まだ『しじみ』が言えず、『しみじ』になってしまいます。歌を歌ったりおままごとしたり、普段はおしゃべりがとっても上手なだけに、『しみじ』がかわいくてかわいくて。思わず笑顔になります^^

好きな人は

松江市 Y・Tさん

子どもが低学年のとき、宿題で「好きな人は誰ですか?」の答えを、腕で隠して書いていました。聞いたら「お兄ちゃん」と小さな声で言いました。お母さんじゃないのかあ。でもなんだかうれしかったです。

知ってると思うけど

出雲市 K・Mさん

5歳になる娘が突然「お母さん、知ってると思うけど子どもから目を離したらダメだよ。Oちゃん（妹）が車に轢かれたら嫌でしょ?」と言ってきました（笑）。その日保育園で防犯訓練があったらしく、その影響のようです。

アイスどうぞ

安来市 K・Mさん

日帰り旅行に参加したある暑い日のことでした。トイレ休憩のときに、ある女性がアイスを持ってバスに乗り込みました。運転手さんと添乗員さんに「どうぞ」と手渡されました。受け取った2人、喜んでおられました。私にはそんな発想もなく、その人の心遣いに感心したひとときでした。

ヤスノリさん、ミチコさん

松江市 R・Nさん

3歳双子が88歳の曾祖父母と会うと、毎回「ヤスノリさん、ミチコさん」と駆け寄って行く姿に、周りの親族はほっこりしています。

手術を受けてから

益田市 堀江 千栄さん

今まで、起きてから寝るまで眼鏡の人生だったのに、白内障の手術を受けてからは生活する上ではほとんど眼鏡無しの生活です。うれしくて思わずニッコリ笑顔です。身の回りの物が明るくきれいに見えます。これからの人生楽しみです!!

バイバイ

松江市 しずおかさん

7ヵ月の子の育児中です。最近バイバイを覚えて、「バイバイ」という音を聞いたら手を振るようになりました。ある日、TVで『倍倍FIGHT!』の歌が流れていたら、ずっと手を振っていてほっこりしました。

会話の中に出雲弁

出雲市 A・Nさん

私は月8日くらい、ブラジル夫婦の3歳9ヶ月の女の子を1時間預かってます。2歳になってから預かっていますが、初めは日本語が全くわからなくて子どもなりに大変だったと思います。最近はお出雲弁が会話の中で出てくるようになり、つべた、きちゃん等々、ブラジルのお子さんからこんな言葉を聞くとほっこりした気持ちになり、笑いも出ます。

後ろからそっと

浜田市 Y・Yさん

朝、ウォーキングをしているときにご年配夫婦が歩いておられ、階段を登るときに、お母さんが後ろからそっとお父さんの背中を押しておられました。なんとも微笑ましい。こんな夫婦のように、歳を取ったら素敵ですね。



出雲市 あゆっぴーさん

2026 ピースアクション in ヒロシマ 参加報告

8月4日・5日に広島県立総合体育館で開催された「2026ピースアクションinヒロシマ」に、生協しまねからは役職員・組合員11名が参加しました。

今年は被爆から81年。「戦争も核兵器もない平和な世界の実現」をテーマに、被爆証言や学習講演、原爆詩の朗読、映画上映などが行われ、「虹のひろば」では、子どもたちの平和宣言、合唱・書道パフォーマンスなどを通して、平和への願いを参加者全員で共有しました。

原爆ドームや慰霊碑を訪れ、建物疎開に動員され作業中に被爆した子どもたちについて学びました。犠牲者を一つの数字としてではなく、一人ひとりに家族や日常、夢や未来があったことを忘れてはならないと強く感じました。また、世界には今も約1万2,000発の核兵器が存在し、核兵器をなくすためには国同士の交渉だけでなく、市民一人ひとりが「核兵器の使用は許されない」という声を上げ続けることが大切だと学び、平和で当たり前の日常を大切に、その尊さを次の世代へ伝えていくことの大切さを改めて感じる機会になりました。

知る、伝える、行動する

平和は、空気のように普段は意識しにくいものです。しかし、決して当たり前が続くものではありません。生協が目指す、人と人とがつながり、誰もが安心して暮らせる地域づくりは、平和を守ることにもつながっています。私たちは微力であっても、無力ではありません。今回の学びを自分たちの中だけにとどめず、組合員のみなさんや次の世代へ伝え、身近なところから行動を続けていきます。



参加された
組合員のみなさん

～参加された組合員さんの感想～

●ピースアクションに参加して、普段当たり前のように感じる平和について、しっかりと考えることのできる貴重な時間を過ごすことができました。戦争の痛ましさを改めて感じましたし、平和は当たり前のものではなく、非常に壊れやすいものであることを学び、伝えて、行動に移している基町高校のみなさんの発表にはとても感心しました。

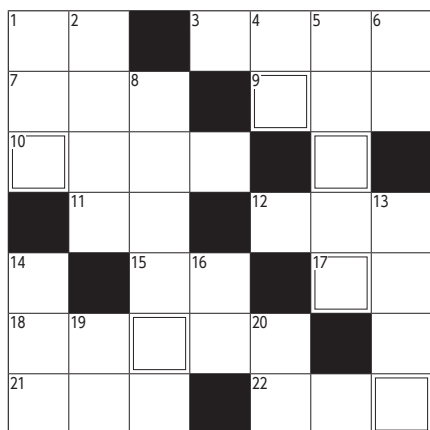
●紺野美沙子さんの朗読に涙が出ました。家族や大切な人と暮らす、その日常がとても尊いものということ。戦争や核兵器は、その日常を奪い去り、後世に障がいや心の傷、差別や偏見という負の遺産を残すものということ。戦争や核兵器の無い世界のためにできることを少しずつやっていきます。



P12で紹介している、
平和サークル「みらい」
さんから託された
鶴を奉納しました。

- ① 餅つきで使うのは、白とこれ。
② 太陽が沈むころ、空が美しく染まる現象。
③ 和風だしのもととなるものの一つ。小さい魚の干物です。
④ ○○○○ものには福がある。
⑤ 宇宙へ飛んでいきます。
⑥ ○○○不明金は困ります。
- ⑦ 信号は、青、○○○、赤の三色。
⑧ プラスチック消しゴムの消しカスを集めてよくこねて作る。
⑨ スペイン語の「一」。カードゲームがあります。
⑩ 昼間寝て、夜活動する性質。
⑪ キック。○○○を入れる。
⑫ 古い工芸品、古道具。
⑬ 物事が始まる糸口。部活に入った○○○○は？
⑭ ウナギに似た細長い魚。県西部でもよく獲れる。
⑮ オスの角は立派。バンビもこの仲間。
⑯ 種が発芽してしばらくたった状態の植物。
⑰ 地球は、大きく分けると海とこれ。

よこのカギ



- ① 大昔に生きていた生物などが石のように残ったもの。
② 荷物を運ぶにも田んぼを耕すにも役に立つ大型家畜。肉も乳もおいしい。
③ ○○○、誰が、どこで、何を、どうした。
④ 親からたくさんのお恵を受けることを親の○○○○○と言います。
⑤ 一円と十円の間に存在するのは？
⑥ 色気より○○○。

マ	ル	ダ	シ	マ	キ
サ	イ	ミ	ン	ジ	ユ
カ	メ	ガ	ミ	ト	
リ	ス	イ	サ		
	タ	イ	カン	ジ	
ゴ	ー	スト	リ	カ	
マト		イ	チ	オ	ク

☆7月号のお楽しみクロスワードは、応募者347名、346名正解でした。

8月号の答え▼カキゴオリ
締め切り▼9月30日（水）

答えは11ページの投稿用紙に記入してください

7月27日(月)に行われた第15回定例理事会で話し合われた主な議案

報告・確認事項

- ①事業運営部、組織運営部、管理部より定例報告
 - ②第42回通常総代会報告
 - ③事業所統合計画の進捗状況
 - ④2026年度資金計画について
- 以上の議案について報告・確認が行われました。

協議・交流事項

- ①2026年度理事協議会 意見内容まとめ(産直について)
- 以上の議案について協議・交流が行われました。

議決事項

- ①基幹サーバリプレイス(更新)の件
 - ②生協役員賠償責任保険について
- 以上の議案について議決されました。

2026年6月度決算報告

- 供給実績 7億9,894万円 (計画比 94.8%、前年比 104.8%)
- 事業総剰余金 2億6,275万円 (計画比 94.4%、前年比 122.0%)
- 人件費 計画比 99.4% 前年比 100.4%
- 物件費 計画比 96.5% 前年比 146.3%
- 経常剰余金 743万円
- 一人当たり平均利用金額 4,504円
- 利用者人数(一回当平均) 37,954人 (計画比 98.5%、前年比 98.5%)
- 仲間づくり 加入 263人 (計画比 90.4%、前年比 104.4%)

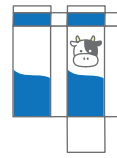
CO・OP共済 6月支払共済金実績

- 《たすけあい》《あいぷらす》《終身医療》《終身生命》《学生総合共済》計
- 給付件数…569件 ○給付金額…3,618万9,550円
- (事故入院…13件、病气入院…228件、事故手術…7件 病气手術…111件、ケガ通院…189件)

リサイクル通信

6月の回収量

牛乳パック



牛乳パックは水で洗い、開いた状態でご提出ください。

1,590kg
(回収率 67.7%)

カタログ



カタログは袋から出して、ひもで縛らずにご提出ください。

113,926kg
(回収率 80.9%)

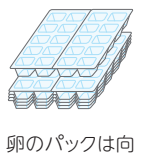
共同購入袋



集品袋に貼っているシールははがしておいてください。

1,460kg
(回収率 33.6%)

卵パック



卵のパックは向きをそろえてください。とてもコンパクトにまとまります。

947kg
(回収率 79.7%)

生協しまねソーラー発電所

6月の発電状況

発電量 27,100kwh (昨年対比83.5%)

売電料 1,046,922円

商品センター(出雲市長浜町)の屋根及び、駐車場の太陽光発電の実績です。



6月 商品定期検査報告

- 農産品の残留農薬検査結果報告
6月の実施はありませんでした。
- しまね開発商品の微生物検査結果報告

商品名
まい!しまねの牛乳⑥
まい!とうふじゅうてんくん

検査結果に問題はありませんでした。

こーぷ・しまね 投稿用紙

班名 _____ 氏名 _____

組合員コード

☐ 回答必要 ☐ 実名掲載可

☐ ペンネーム (_____)

※ご指定のない場合は、イニシャルで掲載いたします。



投稿募集

- 「岩国れんこん」のお気に入りポイントやイチオシの食べ方を教えてください。
- ご自身やご家族のプチ自慢をお寄せください。
- こーぷ・しまね9月号の感想をお寄せください。
- イラストを募集します!
季節のものを描かれる場合は11月のイメージでお願いします!

※班名、氏名、ペンネーム、クロスワードの答えもお忘れなくご記入ください。

※誌面のスペースの都合上、全ての投稿を掲載できかねますことをご了承ください。

※この投稿は、こーぷ・しまねやカタログ等の広報物への掲載、組合員活動、運営に活用させていただきます。ご了承の上、投稿ください。

●Eメール: kouhou@coop-shimane.jp

●投稿募集フォームから

<https://www.coop-shimane.jp/form/toukoubosyuu/>

●郵送:

〒690-0017 松江市西津田一丁目10-40
生協しまね「こーぷ・しまね」
みんなあつまれ係

●FAX: 0852-27-5742



携帯電話はこちらから

クロスワードの答え

投稿用紙を切り取って配送担当者にお渡しください。

みんなのくらぶ

～あたらしい
組合員活動のカタチ～

今回は平和サークル
「みらい」(雲南市)
の活動を紹介します。



平和の活動を35～36年にわたって続けてこられた平和サークル「みらい」のみなさん。

活動の始まりは「三刀屋運営委員会」。その後、時代とともにメンバーの入れ替わりはありましたが、現在は4人のメンバーでサークルとして活動を続けています。以前は生協の委員会で、映画会を開いたり、講師を招いて戦争について学ぶ機会をつくったり、夏休みには子どもたちへの本の読み聞かせを行ったりと、さまざまな活動を積み重ねてこられました。

このサークルでは「戦争だけではなく、日々の暮らしに根差した平和を大切にしたい」という思いを大事にしておられます。



この鶴を職員が受けとり、毎年ピースアクション in ヒロシマで平和記念公園に奉納しています。

毎年行われている折り鶴つなぎ。つなげる鶴は、組合員さんが折ってくださったものや施設のみなさんから届けられたものだそうです。「平和はすぐにわかるものではないからこそ、細く長く活動を続けていくことが大切」と話します。戦争や平和について考えるこの時期だからこそ、手を動かしながら平和への思いをつなぐ時間になるのです。メンバーの一人は、「大きなことはできなくても、鶴を折り、つなげることなら80歳になっても続けられる。これが自分なりの平和へのアクションです」と話してくださいました。

日々の生活の中で、平和について考える機会は少ないものですが、この活動をすることで、平和について想い、考える時間が生まれます。「これからも、今やっている活動を続けていけたらいいですね」その言葉からは、特別なことなく、一人ひとりができることを積み重ねていくことの大切さが伝わってきました。



毎年この時期に組合員さんに
呼びかけ、集まったみなさんと
鶴をつないでられます。

みなさんもくらぶ活動、サークル活動をはじめませんか？

活動名	おしゃべりくらぶ	子育てくらぶ	サークル
対 象	組合員3名以上で結成できます。	妊娠中から末子が就学前までのお子さんを持つ組合員3名以上で結成できます。	組合員を含む3名以上で結成できます。組合員でない方も登録できます。
活動内容	月に1回(何回でも)集まって、何でもおしゃべりします。生協から毎月“お楽しみ商品(試食品)”をお届けします。	月に1回(何回でも)集まって、子育ての情報交換などおしゃべりします。生協から毎月“お楽しみ商品(試食品)”をお届けします。	自分たちの興味・関心ごとについて、自分たちのペースで集まります。
活 動 補 助 費	○年間上限6,000円(年度末実費支給) 年度途中での結成の場合は残りの月数×500円	○年間上限6,000円(年度末実費支給) 年度途中での結成の場合は残りの月数×500円 ○子育て応援費 上限5,000円 託児費・会場費のみに使えます。	○年間上限3,000円(年度末実費支給) ※生協の施設を無料で使用できます。 ※補助費の申請は、半数以上が組合員で構成されている必要があります。 ※補助費の対象は9月までの登録サークルとなります。

組合員活動についてくわしい内容を知りたい方は 生協しまね 組合員活動

検索

お申し込みは… 問合せセンター 0120-336-021 まで

(月～金曜日/8:30～20:00 土曜日/9:00～17:00)

①希望する活動 ②組合員名 ③組合員コード をお伝えください。こちらからもお申込みいただけます。⇒

